



Datum 13.10.2011

Wahrnehmung des Beckens 2

Übung für:

Ziel: Kennen lernen der Anatomie des Beckens und des Beckenbodens

Ausgangsstellung



- In Rückenlage, die Beine sind beckenbreit angestellt.
- Konzentrieren Sie sich auf die Ziffern „6“ und „12“ der Feldenkrais-Uhr.
- Bei der Ausatmung bringen Sie das Gewicht des Beckens langsam auf die „12“ und spannen dabei den Beckenboden an (am Ende der Ausatmung ist die Spannungsintensität am größten), mit der anschließenden Einatmung lösen Sie die Spannung wieder.

Endstellung



- Diese Übung 10x wiederholen.

Erwartungshaltung:

Das Becken soll differenziert bewegt werden können. Es soll sich ein deutliches Wärmegefühl in der Lendenwirbelsäule entwickeln.

Übungsausführung:

Das Becken wird „liebvoll“ auf dem vorgestellten Zifferblatt bewegt. Die Atmung fließt weiter bzw. wird der Übung angepasst. Der restliche Körper bleibt entspannt liegen.

Wiederholungen	10x		Pausenlänge	15 Sekunden
Serie/Übungen	10-15x		Intensität	40-60%